

**PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN
DALAM PEMBELAJARAN PJOK SISWA SEKOLAH DASAR**



Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI/PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Co.Promotor



Dr. Hidayat Humaid, M.Pd

Tanggal : ..19 DESEMBER 2023..

Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.K.O, Subs. ALK (K)

Tanggal : ..19 Desember 2023..

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S.,M.Bus.

Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(Ketua)¹



05-01-2024

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd

Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani
(Sekretaris)²



19-12-2023

Nama : Gugun Gunawan

No. Registrasi : 9904917012

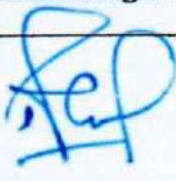


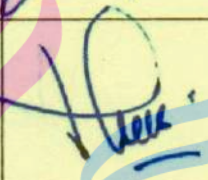

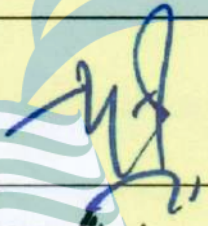

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Tanggal Lulus :

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN
UJIAN TERTUTUP**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S.M., Bus (Ketua)		05/01/2024
2	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Sekretaris/Koordinator Program Studi)		19/12-2023
3	Dr. Hidayat Humaid, M.Pd (Promotor)		19/12-23
4	Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.K.O, Subs. ALK (K) (Co-Promotor)		19/12-2023
5	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Penguji)		11/12-2023
6	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Penguji)		19/12-2023
7	Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si (Penguji Luar)		11/12-2023
<p>Nama : Gugun Gunawan No. Registrasi : 9904917012 Angkatan : 2017 Program Studi : Pendidikan Jasmani</p>			

PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN PJOK SISWA SEKOLAH DASAR

GUGUN GUNAWAN

gugungunawan_9904917012@mhs.unj.ac.id

Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan pengembangan model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK siswa Sekolah Dasar. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) dari model Borg and Gall dengan desain penelitian yang diterapkan adalah menggunakan *Nonequivalent Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel adalah dengan menggunakan teknik Cluster Random Sampling artinya dimana peneliti memilih sampel dengan cara mengambil perwakilan dari setiap wilayah, dimana di Kabupaten Bandung Barat terdiri dari 5 Wilayah sehingga diperoleh 5 sekolah dari 5 wilayah tersebut sehingga terkumpul sebanyak 230 Orang yang dijadikan sampel penelitian. Jumlah item model sebelumnya terdiri dari 15 item model, kemudian item model tersebut divalidasi terlebih dahulu oleh ahli/pakar (validasi model), dan diperoleh sebanyak 10 item model yang layak untuk diterapkan. Instrumen yang digunakan dalam model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK siswa sekolah dasar ini adalah tes denyut nadi 15 detik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode statistic (Uji-t) untuk melihat efektifitas dari model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK siswa sekolah dasar. Produk pengembangan model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK siswa sekolah dasar ini efektif untuk meningkatkan penguasaan keterampilan pemanasan untuk anak sekolah dasar.

Kata Kunci : Permainan, Model Pemanasan, Pembelajaran

**DEVELOPMENT OF A GAME-BASED WARM-UP MODEL IN PHYSICAL
EDUCATION LEARNING FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

GUGUN GUNAWAN

gugungunawan_9904917012@mhs.unj.ac.id

Postgraduate of Jakarta State University

ABSTRACT

The purpose of this research is to develop a game-based warm-up exercise model for elementary school students. The research method used is the research and development method from the Borg and Gall model with the research design applied using a Nonequivalent Control Group Design. The sampling technique is to use the Cluster Random Sampling technique, meaning that the researcher selects samples by taking representatives from each region, where West Bandung Regency consists of 5 regions so that 5 schools are obtained from these 5 regions so that a total of 230 people are collected as research samples. The number of model items previously consisted of 15 model items, then the model items were first validated by experts (model validation), and obtained 10 model items that were suitable for application. The instrument used in this game-based warm-up model in the upper grades of elementary school is a 15 second pulse test. Data analysis in this study used statistical methods (t-test) to see the effectiveness of the game-based warm-up model for elementary school students. The product of developing a game-based warm-up model in upper elementary school classes is effective in increasing the mastery of warm-up skills for elementary school children.

Keywords: Warm-up, Games, Learning

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Gugun Gunawan
No. Registrasi : 9904917012
Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 16 September 1984
Program : Doktoral
Jurusan : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Disertasi dengan judul " Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK Di Sekolah Dasar" merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan saya ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 DECEMBER 2023
Yang membuat pernyataan



(Gugun Gunawan)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gugun Gunawan
NIM : 9904917012
Jenjang : S3
Program Studi : Program Doktor Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2017
Semester : 119

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar - benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 20 DESEMBER 2023
Yang membuat pernyataan



(Gugun Gunawan)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Gugun Gunawan
NIM : 9904917012
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani
Alamat email : mgugun16@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK
Siswa Sekolah Dasar

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Januari 2024
Penulis

Gugun Gunawan

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan karuniaNya kepada kita semua termasuk kepada penulis, sehingga penulisan disertasi ini dapat diselesaikan dan diajukan ke panitia ujian disertasi Program Doktor Ilmu Pendidikan Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Disertasi ini berjudul “Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK Di Sekolah Dasar”. Disertasi ini ditulis dan diajukan dalam rangka untuk memenuhi sebahagian dari syarat memperoleh gelar Doktor Ilmu Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Selama penulisan dan penyelesaian disertasi ini, penulis banyak menerima masukan, arahan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin belajar pada Program Studi S3 Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S.,M.Bus selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak memberikan dorongan, bantuan dan bimbingan kepada penulis.
3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd selaku Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan dorongan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan disertasi ini.

4. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd selaku Promotor dan Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.K.O, Subs, ALK (K) selaku Co-promotor yang sangat banyak membimbing dan mengarahkan penulis dengan sabar dan tulus dengan memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan disertasi ini.
5. Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si, Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd dan Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku narasumber dan penguji yang dengan tulus sangat banyak mengarahkan serta memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan disertasi ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah membekali ilmu pengetahuan penulis baik pada saat duduk dibangku perkuliahan maupun di luar perkuliahan sehingga bagi penulis dapat membantu penyelesaian disertasi ini.
7. Rekan-rekan teman sejawat dan pimpinan Prof. Dr. Dedi Supriadi, M.Pd.,AIFO, Prof. Dr. Akhmad Sobarna, M.Pd, Dr. Viky Ahmad Kharisman, M.Pd, Dr. Sumbara Hambali, M.Pd, , M.Pd, Dr. Yopi. Meirizal, M.Pd dan teman-teman lainnya di STKIP Pasundan yang telah banyak membantu penulis untuk kelancaran penelitian terutama memberikan bantuan dalam urusan administrasi.
8. Seluruh Kepala Sekolah Dasar yang tempatnya dijadikan tempat penelitian serta telah memberikan sumbangan pemikiran dan bantuan dalam penelitian disertasi ini.
9. Seluruh staf administrasi Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bantuan untuk kelancaran penelitian disertasi ini.

10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Angkatan 2017 Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang Bersama-sama berjuang dalam menyelesaikan studi ini.

11. Istriku tercinta Devi Rostiana dan Anakku tersayang Kakak Siti Shofuri Al Fadhliah dan Adik Siti Aisyah Azzakiyah Athathiriyyah yang selalu mendorong dan mendoakan ayahnya dalam penyelesaian disertasi ini.

12. Seluruh pihak yang dengan tulus telah membantu penulis, sehingga disertasi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis sangat mengharapkan, kiranya disertasi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu dan teori Pendidikan Jasmani maupun olahraga khususnya yang berkaitan dengan judul penelitian disertasi ini.

Bandung, Desember 2023
Penulis,

Gugun Gunawan
Noreg. 9904917012

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan Penelitian.....	9
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. State Of The Art	11
F. Road Map Penelitian.....	24
BAB II KAJIAN PUSTAKA	26
A. Konsep Pengembangan Model	26
a. Model Borg and Gall	29
b. Model ADDIE	31
c. Model Dick and Carey.....	34
d. Model ASSURE	35
e. Model Jerold E. Kemp.....	37
f. Model Sugiyono	39
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	40
C. Kerangka Teoritik	43
1. Pemanasan	43
a. Hakikat Pemanasan	43
b. Bentuk- Bentuk Pemanasan	47
1) Pemanasan Statis.....	48

2) Pemanasan Dinamis	49
3) Pemanasan Menggunakan Permainan	51
c. Tujuan Pemanasan	52
d. Manfaat Pemanasan	57
1) Secara Fisiologis	58
2) Secara Psikologis	58
e. Pencegahan Cedera	59
2. Langkah-Langkah Pemanasan dalam Pendidikan Jasmani	60
3. Penghitungan Instrumen Pemanasan dengan Menggunakan Denyut Nadi	66
a. Hakikat Denyut Nadi	66
b. Denyut Nadi Pada Anak-Anak	69
c. Cara Menghitung Denyut Nadi	73
4. Permainan	78
a. Hakikat Permainan	78
b. Macam-macam Permainan	82
c. Manfaat Permainan	84
d. Teori Permainan	87
e. Tipe-Tipe Permainan	90
5. Konsep Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar	93
a. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	93
b. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar	97
c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan Sekolah Dasar	99
d. Kurikulum Merdeka Pembelajaran Pendidikan Jasmani	103
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	107
D. Rancangan Model	112

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 117

A. Tempat dan Waktu Penelitian	117
B. Populasi dan Sampel	117
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	117
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	119
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	122
1. Studi Pendahuluan.....	122
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	123
3. Pengembangan Produk Awal.....	125
4. Uji Coba Awal (Uji Kelompok Kecil).....	197
5. Revisi Uji Coba Awal.....	197
6. Uji Coba Lapangan <u>Utama</u> (Uji Kelompok Besar).....	198
7. Revisi Produk Lapangan.....	198
8. Uji Coba Operasional.....	199
9. Revisi Produk Akhir.....	200
10. Diseminasi dan Implementasi.....	201
F. Instrumen Penelitian	201
G. Teknik Analisis Data.....	202

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN204

A. Hasil Penelitian	204
1. Analisis Kebutuhan	204
2. Perencanaan (<i>Planning</i>) Penelitian	206
3. Pengembangan Produk Awal	207
4. Uji Coba Kelompok Kecil.....	226
5. Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	228
6. Uji Coba Kelompok Besar	231
7. Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Besar.....	232
8. Uji Efektivitas Model.....	236
9. Revisi/Penyempurnaan Produk Akhir.....	250
10. Desiminasi dan Implementasi	250

B. Pembahasan	253
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	261
A. Kesimpulan	261
B. Implikasi	261
C. Rekomendasi.....	263
DAFTAR PUSTAKA	264
LAMPIRAN.....	277



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1.1 Analisis SWOT	23
Tabel 1.2 Road Map Penelitian	25
Tabel 2.1 Denyut Nadi Anak Sekolah Dasar Dalam Aktifitas Olahraga	75
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	200
Tabel 4.1 Draf Awal Rancangan Model Pemanasan Berbasis Permainan	208
Tabel 4.2 Profil Pakar Pembelajaran Pendidikan Jasmani	211
Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli ke 1 Pakar Ilmu Faal Olahraga	212
Tabel 4.4 Hasil Validasi Ahli ke 2 Pakar Pendidikan Jasmani	216
Tabel 4.5 Hasil Validasi Ahli ke 3 Pakar PJOK.....	220
Tabel 4.6 Rangkuman Revisi Dari Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	228
Tabel 4.7 Rangkuman Revisi Dari Hasil Uji Coba Kelompok Besar	233
Tabel 4.8 Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	238
Tabel 4.9 Data Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	238
Tabel 4.10 Data Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	239
Tabel 4.11 Data Hasil Posttest Kelompok Kontrol	240
Tabel 4.12 Data Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen.....	241
Tabel 4.13 Data Hasil Uji Homogenitas Kelompok Kontrol	241
Tabel 4.14 Deskripsi Data Kelompok Eksperimen	242
Tabel 4.15 Paired Samples Statistics.....	249
Tabel 4.16 Paired Samples Tes	245
Tabel 4.17 Deskripsi Data Kelompok Kontrol.....	245
Tabel 4.18 Paired Samples Statistics.....	246
Tabel 4.19 Paired Samples Tes	248
Tabel 4.20 Group Statistics	248
Tabel 4.21 Independent Samples Test.....	249

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Analisis Bibliometrik Aplikasi VOSviewer.....	21
Gambar 1.2 Analisis Bibliometrik Aplikasi VOSviewer	21
Gambar 1.3 Novelty Penelitian	23
Gambar 2.1 Desain Pengembangan Model Borg & Gall	30
Gambar 2.2 Model ADDIE	32
Gambar 2.3 Desain Pengembangan Model Dick & Carey.....	35
Gambar 2.4 Siklus Prosedur Model ASSURE	37
Gambar 2.5 Bagan Model Desain Pembelajaran Jerold E. Kemp.....	38
Gambar 2.6 Langkah-langkah Penggunaan Metode R&D Menurut Sugiyono...	40
Gambar 2.7 Desain Pengembangan model Borg & Gall.....	42
Gambar 2.8 Heart Rate Zones	72
Gambar 2.9 Desain Pola yang Dikembangkan.....	116

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	278
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	279
Lampiran 3 Hasil Penerapan Model Pada Kelompok Kecil	299
Lampiran 4 Hasil Penerapan Model Pada Kelompok Besar	301
Lampiran 5 Data Hasil Tes Denyut Nadi Kelompok Eksperimen	303
Lampiran 6 Data Hasil Tes Denyut Nadi Kelompok Kontrol	306
Lampiran 7 Hasil Analisis Peningkatan Denyut Nadi	309
Lampiran 8 Data Output Hasil Analisis Data	310
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	319
Lampiran 10 Surat Keterangan Validasi Ahli	324
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian	331
Lampiran 12 Surat Keterangan Balasan Penelitian	334

